

**(SELF-CARE SELF EFFICACY SCALE-Sinhala)**

ස්වයං-සැලකිලිමත් භාවය පිළිබඳ ආත්ම විශ්වාසය මනින ප්‍රශ්නාවලිය

පොදුවේ ගත් කල, පහත සඳහන් දෑ ඔබට කල හැකි බව, ඔබට කොතරම් විශ්වාසද?

සෑම ප්‍රකාශයක් සඳහාම එක් අංකයක් රවුම් කරන්න

		විශ්වාසයක් නැත		තරමක් විශ්වාසයි		අතිශය විශ්වාසයි	
		1	2	3	4	5	
1	ඔබ රෝග ලක්ෂණවලින් තොරව සහ ස්ථාවරව තබා ගන්නවාද?	1	2	3	4	5	
2	ඔබට නිර්දේශ කර ඇති පුරතිකාර සැලැස්ම අනුගමනය කරනවාද?	1	2	3	4	5	
3	පුරතිකාර සැලැස්ම අමාරු අවස්ථාවලදී පවා ඔබ එය නොකඩවා අනුගමනය කරවාද?	1	2	3	4	5	
4	ඔබේ රෝග තත්ත්වය නීතිපතා නිරීක්ෂණය කරනවාද?	1	2	3	4	5	
5	අමාරු අවස්ථාවලදී වුවද පුරුද්දක් ලෙස රෝග තත්ත්වය නිරීක්ෂණය කිරීමට ඔබ සැලකිලිමත් වෙනවාද?	1	2	3	4	5	
6	ඔබේ සෞඛ්‍ය තත්වයේ වෙනස්කම් සිදුවුවහොත්, ඔබ ඒවා හඳුනා ගන්නවාද?	1	2	3	4	5	
7	ඔබ රෝග ලක්ෂණවල වැදගත්කම මැන බලනවාද/ ඇගයීමකට ලක් කරනවාද?	1	2	3	4	5	
8	ඔබේ රෝග ලක්ෂණ නැති කිරීමට /අඩු කිරීමට කිසියම් දෙයක් කරනවාද?						
9	අමාරු අවස්ථාවලදී වුවද ඔබේ රෝග ලක්ෂණ සඳහා පිළියමක්/විසඳුමක් සොයා ගැනීමට ඔබ දිගින් දිගටම උත්සහ කරනවාද?	1	2	3	4	5	
10	ඔබ ගත් පිළියම් කොතරම් ඵලදායී දැයි මැන බලනවාද /ඇගයීමකට ලක් කරනවාද?	1	2	3	4	5	